



Dem **Leid** begegnen ...

**... heißt auch: Sich der Herausforderung stellen,
dem Leben eine andere Richtung zu geben**

ELISABETH NAURATH |

Leben heißt Bewegung. Bewegung heißt Veränderung. Ständig wandeln sich die Lebensumstände, die Lebenssituationen und auch das Lebensgefühl unter den äußeren Kategorien von Räumen und Zeiten. Doch oft entdecken wir erst im Vergehen, wie wertvoll eine Lebensphase, eine Beziehung oder bestimmte Lebensumstände waren. Die meist schmerzliche Wahrnehmung der Veränderung ist hierbei immer ein leibseelischer Prozess, der uns als ganze Person erfasst. Das heißt für unseren kulturellen Kontext, dass das Körperbewusstsein eine größere Rolle spielt als wir dachten. Dies zeigt sich auch in Äußerungen von Schülerinnen und Schülern, die automatisch zur Frage an die Lehrkräfte wird, wie sie damit umgehen (lernen) können.

Ein Beispiel für einen solchen leibseelischen Prozess ist die leidvolle Erfahrung von Krankheit: Erst wenn der Arm bei jeder Bewegung schmerzt, erst wenn es juckt und brennt, erst wenn der Körper sich mit Schmerzen meldet, entdecken wir, für wie selbstverständlich wir sein Funktionieren gehalten haben. Wahrnehmungspsychologisch war uns nicht bewusst, wie leidvoll es sein könnte, wenn auch nur ein Organ versagt oder ein Körperteil Probleme bereitet. Das bedeutet aber letztlich, dass sich im Menschen in der Begegnung mit Leid Bewusstwerdungsprozesse vollziehen, die ihn sich selbst und damit auch einer Wahrheit seines Lebens bzw. des Lebens überhaupt näher bringen. Diese Bewusstwerdungsprozesse lassen eine neue Perspektive zu, indem sie die Begrenzungen menschlichen Könnens und auch Wollens anerkennen: letztlich können wir nicht alles bestimmen, weder was geschieht noch wie es geschieht. Als Menschen sind wir immer auch diejenigen, denen Leid widerfährt – auch ohne unser Zutun, ohne unsere Absicht, ohne unsere Schuld. Das Erleiden von Krisen, der Verlust von Beziehung, das Scheitern von Lebensentwürfen, aber auch eine schwere Erkrankung, Unfall oder Tod können jede/n jederzeit treffen – in gewisser Weise ist uns der Mensch, der eben dies gerade durchmacht, nur einen Schritt voraus. Diese Lebenserfahrung muss jedoch nicht bedeuten, dass alles Geschehen letztlich absurd und sinnlos wäre. Im Gegenteil: Es spiegelt sich in dem leidvollen Erleben eigener Ohnmacht die vergessene und verdrängte Dimension menschlichen Seins, die aus der Erfahrung der Dunkelheit entdeckt, was Licht bedeutet, die im Erschrecken vor dem Bösen ein Gespür für das Gute findet, die das Leben nicht länger ohne Tod versteht.

Dem Leid begegnen bedeutet daher immer, die Grenzen, die Polaritäten des Lebens kennenzulernen und damit eine tiefere Wahrheit des Ganzen in seine Weltsicht und ihr Wirklichkeitsverständnis zu integrieren. In pädagogischen Zusammenhängen – wenn beispielsweise Schüler oder Schülerinnen von leidvollen Hintergründen ihres Lebens erzählen oder auch in einer aktuellen Krisensituation sind – ist es eine Frage an die Lehrerpersönlichkeit, ob sie sich mit Scheitern, Versagen und Verlieren als dem Dunklen im Leben so auseinandergesetzt hat, dass ihre oder seine Beziehungsfähigkeit als Mitgefühl Ausdruck finden kann. Hierbei ist ein qualitativer Unterschied zum herkömmlichen Verständnis von Mitleid elementar: in einer hierarchischen Distanz(ierung) nach dem Motto „Du Armer, ich habe Mitleid mit dir!“ dürfte die Leiderfahrung des betreffenden Menschen als Trennung von einem so genannten normalen, das Leiden nicht einbeziehenden Leben nur noch verstärken. Demgegenüber sind wir beim Mitgefühl emotional – also im Mit-Fühlen – auf gleicher Ebene einbezogen, jedoch ohne dass wir mit dem / der Leidenden identisch werden müssten oder könnten.¹ Die (schul-)seelsorgerliche Dimension liegt eben darin, dass die Leiderfahrung in gewisser Weise geteilt wird im Wissen darum, dass Leiden unser aller Leben in unterschiedlichen Intensitäten betrifft. Die Verbindung kann also nicht so verstanden werden, dass wir das Leid des Anderen wirklich, d.h. in allen körperlichen und psychischen Dimensionen miterleben und miterleiden könnten oder sollten. Vielmehr sind wir in unserem Menschsein, in dem Gefühl, dass wir alle potenziell Getroffene, Ohnmächtige, Leidende sind, in die Unfassbarkeit des Geschehens involviert,

können uns aber auch von der vereinnahmenden Kraft des Leidens wieder distanzieren.

Dies eben intendiert eine (schul-)seelsorgerliche Professionalisierung. Trost im theologischen Sinn ist demnach kein Vertrösten auf bessere Zeiten nach dem Motto „Die Zeit heilt alle Wunden“, sondern der Glauben daran, dass letztlich unser aller Leben – auch und gerade in den dunkelsten Momenten – nicht von uns allein „gestemmt“ werden muss, sondern der Mensch mit dem Schöpfer bzw. der Schöpferkraft des Himmels und der Erde verbunden bleibt, anders gesagt: in Gottes Hand getragen ist.²

Doch was, wenn die theologische Deutungsperspektive aufgrund mangelnder religiöser Anbindung oder fehlender konfessioneller Identität von den Schülerinnen und Schülern nicht nachzuvollziehen ist? Wie können wir im Religionsunterricht, der in wachsenden Maße in einem Kontext distanzierter kirchlicher

Als Mit-Leidende sind wir in die Unfassbarkeit des Geschehens involviert

Verortung stattfindet, dem Leid so begegnen, dass es für die Heranwachsenden in einem seelsorgerlichen Sinn hilfreich sein kann – ohne dass zunächst eine theologische Binnenperspektive gefunden werden muss? Neben der bereits angesprochenen persönlichkeitsbildenden Herausforderung an jede Lehrperson im Blick auf Reflexionsprozesse des eigenen Lebens und der eigenen Wirklichkeitswahrnehmung und -deutung sollen im Folgenden Möglichkeiten aufgezeigt werden, die stärker von einer impliziten als einer expliziten theologischen Perspektive ausgehen – jedoch nicht ohne Hinweis darauf, dass dies in gewissem Sinn durchaus Prozess-Wege sind. Letztlich führen Leiderfahrungen meist zu Fragen der existenziellen Rückbindung und sind damit im ursprünglichen Sinn des Wortes religiöse Fragen, die auch nach explizit theologischen Antworten verlangen.

Zunächst spielt die Intensität der Leiderfahrung eine große Rolle. Das Leid, das einem Menschen geschehen ist bzw. das er erlebt, kann als so ein massiver Einschnitt ins Leben und als so ein drastisches Negieren alles Bisherigen empfunden werden, dass er oder sie daran zu zerbrechen droht. Dem Leid begegnen bedeutet hier zuallererst:

Akute Krisenintervention – sich der Hilfe öffnen

„Das hat mir den Boden unter den Füßen weggerissen!“ – Was eigentlich kaum in Worte zu fassen ist, kann oft nur in einem Körperbild zum Ausdruck gebracht werden. Der plötzliche, aber auch der erwartete Tod eines geliebten Menschen, das Zerbrechen einer engen Beziehung, die Nachricht unheilbaren Krankseins – das benannte Körperbild, dass einem durch eine plötzliche Leiderfahrung der Boden unter den Füßen weggerissen wird, signalisiert, dass hier ein Mensch seine Grundlage und seine Sicherheit verloren hat. Man gerät ins Taumeln, droht zu fallen, kennt seine Position(en) nicht mehr, hat keinen Ort mehr – nirgends. Es ist nahezu unmöglich, sich in einer solchen akuten Krisensituation der Aufgabe selbsttätiger Leid-Bewälti-

gung zu stellen, weil der eigene „Stand“ in der Tat momentan so verloren ist, dass man sich selbst auch beim besten Willen nicht mehr aufrichten kann.

Hier braucht es Hilfe von außen und vor allem die Offenheit, Hilfe von außen wahr- und in Anspruch zu nehmen. Sowohl professionelle Möglichkeiten wie ärztliche, psychotherapeutische oder (schul-)seelsorgerliche Angebote, aber auch der familiäre und freundschaftliche Kontakt können über die ersten Phasen des Schocks sowie der empfundenen Ausweg- und Sinnlosigkeit hinweghelfen. Meist kann man feststellen, dass in der Situation konkreter Betroffenheit über einen Unglücksfall das mitmenschliche bzw. professionelle „Notfall-System“ helfend bzw. seine Hilfe anbietend zur Verfügung steht. Insofern ist es (lebens-)wichtig,

Eigene Ohnmachtsgefühle akzeptieren – sich Hilfsangeboten öffnen

in der ersten Phase der Bewältigung des Leids, die eigenen Ohnmachtsgefühle zu akzeptieren und sich den Hilfsangeboten öffnen zu können. Hierzu sind alle Signale hilfreich, dass die aktuelle Leidsituation zwar eine subjektive, aber keine solitäre – nur diese einzelne Person betreffende – ist. In solchen Situationen fehlen oft und aus gutem Grund die Worte. Daher ist im wahrsten Sinne des Wortes der Beistand als Da-Bleiben, Nähe schenken, Halt geben, Versorgen in einem ganz elementaren Sinn zentral.

Doch dann beginnt nach einiger Zeit der zum Teil lange und schwierige Prozess, eigene Wege zur Bewältigung des Leids zu suchen und zu finden.

Wie kann das gehen: Das Unfassbare zu begreifen suchen?

Die Problematik des Nicht-Verstehens von Leiderfahrungen ist für den modernen, an rationale Erklärungen gewöhnten und diese suchenden Menschen immens. Während man der Warum-Frage in früheren Zeiten mit der Vorstellung des Einbrechens dunkler und dämonischer Kräfte begegnete und diese beispielsweise mit rituell-religiösen Praktiken zu entmachten suchte, steht der gläubige Mensch der Moderne vor der Aufgabe, das Theodizeeproblem (wie konnte Gott dieses Leid zulassen?) in sein Weltverständnis zu integrieren. Neben argumentativen Ansätzen sind religionspädagogisch besonders bibeldidaktisch-seelsorgerliche Konzepte in der Diskussion, die in Anlehnung an die Psalmen die Klage bzw. Bittgebete präferieren und subjektorientiert umzusetzen versuchen.³ Jedoch hat eine vom Theodizeeproblem ausgehende Klage nach Rommel⁴ drei Bedingungen zur Voraussetzung, die für viele heutige Menschen, die keinem eindeutig personalen Gottesbild mehr anhängen, diesen christlichen Umgang als Bewältigungsform des Leidens unmöglich machen: der Glaube an die Existenz, die Gutheit und die Mächtigkeit Gottes. Insofern ist die Aufgabe auch und gerade für Heranwachsende, dem Leben und dem Leiden eine Sinnhaftigkeit zuzusprechen, nicht leichter geworden: „Im Vordergrund steht somit bei Jugendlichen weniger, warum es Leiden gibt bzw. war-

um ein gütiger Gott das Leiden nicht verhindert, sondern welchen Sinn das Leiden hat und wie man damit in der persönlichen Lebensgeschichte umgehen soll.“⁵ Letztlich kann nicht jede Suche nach kausalen Ursachen, Begründungszusammenhängen und sinnvollen Strukturierungsmöglichkeiten erfolgreich bzw. zufriedenstellend gelöst werden. Der Erfahrung von Leid haftet nicht selten etwas grundsätzlich Unerklärbares, Unlösbares und damit auch Unfassbares an, das den vernünftig denkenden Menschen überfordert bzw. in die Grenzen des Verstehens weist.

Als ein zielführender Weg zur Integration des kaum Integrierbaren ist die Suche nach einer Verbindung von Kognition und Emotion zu sehen. Doch wie kann die Brücke aussehen zwischen Gedanken, die an ihre Grenzen stoßen und zum Teil sehr intensiven Gefühlslagen, die den Leid erfahrenden Menschen in wechselnder Intensität von Trauer und Ohnmacht wie auch von Trost und Hoffnung hin und her werfen und nicht zur Ruhe kommen lassen? Die Verbindung liegt meines Erachtens in der Bewusstwerdung und Reflexion des nicht zu trennenden Leib-Seele-Seins. Gemeint ist, dass die gezielte Hinwendung zu psychosomatischen Problemen, die die Leiderfahrung begleiten (wie häufiges Weinen, Unruhezustände und Nervosität, Schlaf- und Appetitlosigkeit, depressive Verstimmungen etc.) via der bewussten Wahrnehmung des eigenen Körpers (durch Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga oder Qi Gong, Atemübungen, Singen oder auch sportlicher Bewegung) im wahrsten Sinne des Wortes sinnlich und damit auch sinnstiftend begegnet werden kann.

Trauer bei Verlustserfahrungen oder Angst bei schwerer Krankheit äußern sich auch in mehr oder weniger deutlichen psychosomatischen Reaktionen. Demgemäß ist auch die Bewältigung von Leid ein Weg, der nur gelingen kann, wenn die Verbindung von Leib und Seele gesucht wird. Während frühere Generationen noch viel stärker in körperorientierten Ritualen (wie Buß- und Fastenzeiten, Trauerkleidung, Trauerriten etc.) diese Zusammenhänge betonten, sind heute neue Zugänge auszuloten. Leiderfahrungen rühren den Menschen in seiner Seele an, sodass man ihnen letztlich nicht allein über den Verstand begegnen kann.

Psychosomatische Reaktion als Äußerung von Trauer, Angst und Verlusterfahrung

Der Versuch, das Leiden zu begreifen ist daher ein Vorgang, der auf allen Ebenen stattfindet. Etymologisch gesehen ist ja „Begreifen“ ein Terminus, der die Körperebene einbezieht. Ein Kleinkind versucht seine Welt dadurch zu begreifen, dass es die Dinge in den Mund oder in die Hand nimmt, eben mit all seinen Sinnen danach „greift“, um zu begreifen. Das, was auf einem Abstraktionsniveau nicht zu fassen ist, will demgemäß in den Körper rückübersetzt werden wie geläufige körpersprachliche Bilder – zum Beispiel „Ich habe einen Kloss im Hals, es hat mir die Sprache verschlagen, ich bin wie niedergeschmettert“ zum Ausdruck bringen. Die unumgängliche Hinwendung zur Verbundenheit mit dem eigenen Körper bzw. Leibsein impliziert jedoch auch eine Neubegegnung mit den elementaren Kategorien von Zeit und Raum, die in gewisser Weise auch neu zu definieren sind.

Dem Leid begegnen heißt „Sich Zeit lassen“ und „Sich Zeit nehmen“

Zahlreiche Konzepte zur Bewältigung von Leid haben den Prozess-Charakter aller Krisen- und Trauerbewältigung deutlich belegt: Neben der oben beschriebenen akuten Krisenintervention gibt es keine schnellen Lösungen für einen Lebensweg, der von nun an auch tiefere Schichten des Seins einbezieht. Hilfreich ist demnach das Kennenlernen von Phasenmodellen (v. a. Elisabeth Kübler-Ross, Verena Kast oder Yorick Spiegel) bzw. das Wissen um die Vorläufigkeit von momentanen Situationen bzw. Zuständen. Auch wenn es in der aktuellen Stimmung nicht vorstellbar ist, dass man jemals wieder anders fühlen könnte oder sogar Lebensfreude empfinden könnte, kann die Beschreibung von durchlebten Trauerphasen anderer Menschen eine erweiternde, auf die Zukunft und den permanenten Wandel des Lebens ausgerichtete Perspektive bieten. Dies bedeutet nicht, dass nicht jede Phase in ihrer eigenen Wertigkeit intensiv durchlebt werden müsste, um eine neue Sichtweise zu erreichen. Aber es bedeutet, dass man nicht an einer spezifischen Verzweigungssituation „zerbrechen“ muss. Immens hilfreich sind natürlich Psalmentexte, die in ihrer Prägnanz an körpersprachlichen und die Existentialität des Menschen berührenden Bildern kaum zu über treffen sind und dabei – auch in der größten Klage – immer in Beziehung zu einer höheren Macht, zu Gott als dem Schöpfer und Bewahrer allen Lebens, bleiben.

Der Leid- als Trauererfahrung Raum geben

Wenn Kinder von leidvollen Zusammenhängen erfahren, wählen sie meist einen Weg zur Krisenbewältigung, der sich nicht nur verbal, sondern auch pragmatisch äußert. Krisen sind leichter zu ertragen, wenn wir etwas tun können – auch wenn es „nur“ zeichenhafte Ausdruckweisen sind. Eine Kerze oder Blumen an einem Gedenkort aufzustellen, einen Stolperstein für die Opfer des Nationalsozialismus zu finanzieren, eine (Foto)Mappe mit Erinnerungen zusammenzustellen – dies kann im privaten oder auch öffentlichen Kontext geschehen – heißt Orte für die Trauer zu finden, als persönlich anrührende Orte zu markieren und sinngebend zu gestalten. Auch hierin spiegelt sich das Bedürfnis nach einer leiblichen Dimension der Bewältigung im Sinne von Begreifen wider. So wie die Gestaltung äußerer Orte hilfreich ist, um dem Leid konstruktiv zu begegnen, so ist es auch sinnvoll, inneren Körper-Orten für das Leiden und Trauern nachzuspüren. „Daran will ich denken und ausschütten mein Herz bei mir selbst“ (Ps 42,5) ist nur ein Beispiel für den biblischen Bilderreichtum, dem Leid auch einen eigenen leibseelischen Ort zu suchen. In dieser körperorientierten oder auch leibfreundlichen Hinsicht ist für die christliche Theologie noch vieles in ihren eigenen heilbringenden Quellen zu entdecken und auch im Sinne einer Förderung von subjektiven wie gemeinschaftlichen Bewältigungsstrukturen in ihren praktischen Handlungsfeldern zu entwickeln. Mangels eigener gelebter und vermittelter Traditionen bedient man sich gegenwärtig meist fernöstlicher Techniken wie Meditations- und Atemübungen, Bewegungsvariationen aus dem

Zen, Tai-Chi oder Qi Gong, aber auch Focusing (Erlernen innerer Achtsamkeit), um auf dem Weg der körperlichen Wahrnehmung und Vorstellung Orte für die seelische Verarbeitung zu finden.

Das Bedürfnis und die Suche nach Verbundenheit mit dem eigenen Körper, aber auch zur Natur und zum Leben ist auch ein Weg zur heilsamen Selbstdistanzierung wie auch einem Wiederfinden der eigenen Sprache.⁶ Sprache ist hier in einem sehr weiten Sinne gemeint und bezieht das Hören und Staunen mit ein, wie wert-voll kleine und oft unbeachtete „Dinge“ im Leben sind. Auch die bewusste Wahrnehmung der Wirkung von Musik, das Betrachten und Deuten von Kunstobjekten oder das künstlerische Gestalten, das dem Leiden Ausdruck zu verleihen und dem Leben schließlich neue Farben zu geben versucht, sind heilsame Formen. Auf diesen Wegen, die selbstverständlich in großer Vielfalt und Sensibilität für die Einzelnen in religionspädagogischen Zusammenhängen zu entdecken sind – und der gegenwärtige Diskurs um schulseelsorgerliche Ansätze zeigt die Entwicklungsfähigkeit – können sich Perspektiven entwickeln, die dem einzelnen Menschen helfen, den Horizont wieder zu öffnen. Für die Lernprozesse in der Gruppe liegt darin die Chance, zu entdecken, dass es möglich ist, dem Leiden in einem konstruktiven Prozess zu begegnen und sich damit auch der für alle gleichermaßen geltenden Herausforderung zu stellen, um dem Leben – wenn notwendig – eine andere Richtung geben.

Literatur | Anmerkungen

- 1 Vgl. Naurath, Elisabeth: Mit Gefühl gegen Gewalt. Mitgefühl als Schlüssel ethischer Bildung in der Religionspädagogik. Neukirchen 32010.
- 2 Vgl. Naurath, Elisabeth: Ein poimenischer Aufbruch, ‚Trost und Stärk des Glaubens‘ (WA TR 1, 107). In: Deeg, Alexander (Hg.): Aufbruch zur Reformation. Perspektiven zur Praxis der Kirche 500 Jahre danach. Leipzig 2008, 105–120.
- 3 Vgl. z.B. Kunstmann, Joachim: Rückkehr der Religion. Glaube, Gott und Kirche neu verstehen. Gütersloh 2010, 248–250. Die bekannteste Umsetzung dürfte sein: Baldermann, Ingo: Wer hört mein Weinen? Kinder entdecken sich selbst in den Psalmen. Neukirchen 102006.
- 4 Vgl. Rommel, Herbert: Mensch – Leid – Gott. Eine Einführung in die Theodizee-Frage und ihre Didaktik. Paderborn 2011, 14f.
- 5 Schambeck, Mirjam/ Stögbauer, Eva-Maria: Leid und die Frage nach Gott bei Jugendlichen. Eine religionspädagogische Herausforderung. In: Böhnke/ Neuhaus u. a. (Hg.): Leid erfahren – Sinn suchen. Theologische Module Band 1, Freiburg 2007, 160. Vgl. auch den Beitrag von Eva-Maria Stögbauer in diesem entwurf-Heft S. 10–13.
- 6 Vgl. auch Dalferth, Ingolf U.: Leiden und Böses. Vom schwierigen Umgang mit Widersinnigem. Leipzig 2006, 124 ff.

Prof. Dr. Elisabeth Naurath unterrichtet Praktische Theologie / Religionspädagogik an der Universität Osnabrück.

E-Mail: enaurath@uni-osnabrueck.de